

El Programa de la Mujer Saludable del Departamento de Salud del Condado de Polk provee pruebas del seno para mujeres. Mujeres están siendo diagnosticadas a edad temprana. En el año 2017-2018, 25% de mujeres diagnosticadas a través del Programa de la Mujer Saludable fueron menores de 50 años y el 50% fueron menores de 40 años de edad.

Se recomienda que la mujer empiece a hacerse la prueba clínica de seno a la edad de 25 años y continuar haciéndolo después de comenzar la mamografía. Este tipo de prueba es la única defensa de prevención para mujeres jóvenes. La prueba clínica del seno es realizada por un médico de salud, quien puede localizar cualquier anomalía y en caso de que necesite atención extra como, por ejemplo, referir a tener una mamografía. El médico puede tener motivos de preocupación si encuentra sensibilidad en los senos o en cualquier otra área que pueda estar en cuestión para que un radiólogo se enfoque en estas áreas en específico.

La prueba clínica del seno es también una oportunidad para explicarle a la mujer de la importancia que es conocer sus senos en forma "normal" y para recalcar la importancia de ver al médico tan pronto sea posible en caso de que encuentre cambios en los senos acompañado de síntomas.

El Programa motiva a las mujeres a familiarizarse con sus propios senos. La parte superior, área de afuera del seno, cerca de la axila tiende a ser más notorio de masas y bultos. La parte inferior del seno, se puede sentir como arenoso o pedregoso. La parte debajo del pezón se puede sentir como granos grandes. Esta parte del seno también puede ser notorio por sentirse lleno de grumos como si fuera avena en hojuelas. Es importante reconocer esta analogía del seno normal para las diferentes áreas de los senos.

¿Siente como una roca en el seno que no es normal? ¿Los senos han cambiado de tamaño o forma? ¿Encuentra un dolor ahí que no se va? ¿Hay algo que tira del pezón o cualquier otra parte del seno? ¿Encuentra inflamación, calor, enrojecimiento, algo que ensombrece en el seno? Si respondió si a estas preguntas es importante hablar con su médico de las señales de advertencia del cáncer de seno. También puede visitar la página web [ww5.komen.org](http://ww5.komen.org) (información en inglés.) No todas las señales de advertencia son las mismas para todas las mujeres. Si nota cualquier cambio en el seno, haga una cita con su médico. Proveedores de salud también sugieren mantener un diario sobre los cambios en el seno, es decir si encuentra masas o irregularidades en los senos.

El Programa de la Mujer Saludable en el Departamento de Salud del Condado de Polk ayuda a mujeres sin seguro médico o con un seguro que no cubre mamografías, pruebas, Papanicolaou, u otro tipo de exámenes. Además de proveer educación, apoyo y financiación. Los servicios del programa incluyen, pruebas de la mujer como examen clínico del seno, examen pélvico, Papanicolaou, mamografía y una prueba cardiovascular que incluye, presión arterial, colesterol, y azúcar en la sangre.

Para calificar para este programa, mujeres deben de tener 40 años o mayores; mujeres menores de 40 años pueden calificar si tienen algún problema en el seno; tener un ingreso menor del 250% FPL.; no tener seguro médico, o no tener seguro médico que cubra estas pruebas.

Para más información sobre el Programa de la Mujer Saludable, llame al (515) 286-3642 y para información sobre pruebas clínicas del seno y educación visite [ww5.komen.org](http://ww5.komen.org)